**Последствия детских травм, которые настигают взрослых людей**

 Мы все родом из детства...События, которые переживает человек, будучи ребенком, в результате продолжают оказывать на него влияние даже тогда, когда он давно вырос. И если действие одних переживаний является очевидным, то следствие других бывает непросто распознать. Рассмотрим, какие детские переживания могут сказаться на отношениях с другими людьми, на здоровье и даже умении решать финансовые вопросы.

**1. Насилие и отсутствие опеки в детстве - расстройство пищевого поведения во взрослом возрасте**

У людей, переживших в детстве насилие в семье (по отношению к себе или другим родственникам) или невыполнение родителями своих обязанностей, [выше](https://aifs.gov.au/cfca/publications/effects-child-abuse-and-neglect-adult-survivors) риск заболеть ожирением в среднем возрасте. Если подростки и молодые люди в детстве прошли через что-то подобное, то у них в 5 раз больше наблюдается склонность к расстройствам пищевого поведения по сравнению с теми, кому не приходилось сталкиваться с жестоким обращением.

**2. Родители с зависимостями в детстве — гиперответственность во взрослом возрасте**

Если ребенок воспитывался в семье, где один или оба родителя злоупотребляли алкоголем или наркотиками, то он может вырасти слишком ответственным. Также таким людям бывает трудно расслабиться, и они не умеют веселиться. Это [происходит](http://www.mjoyyoung.com/articles/6-types-of-dysfunctional-childhoods-you-should-know-about/) в том случае, если ребенку приходилось быть «родителем» собственным маме или папе и быть втянутым в решение недетских проблем. В итоге такие дети лишаются радостей дважды: не только в юном возрасте, но и во взрослом.

**3. Эмоциональное насилие или плохое обращение в детстве — желание скрывать свое настоящее мнение во взрослом возрасте**

Эмоциональное насилие, пережитое в детстве, также приводит к негативным последствиям. Такие люди часто [не переносят](https://themighty.com/2017/06/childhood-emotional-abuse-adult-habits/) любых конфликтов и боятся говорить то, с чем другие могут не согласиться. Кроме того, им может быть сложно постоять за себя, и они не спешат высказывать свое настоящее мнение.

**4. Много времени за просмотром ТВ в детстве — проблемы в общении во взрослом возрасте**

Родители часто переживают о вреде телевидения для детей, и эти опасения действительно могут быть оправданны, однако не по самой очевидной причине. Оказывается, время, проведенное перед ТВ-экраном, может сказаться на коммуникативных навыках ребенка. Причем дело даже не в содержании программ, которые смотрят дети. Просмотр ТВ негативно сказывался и на времени, и на качестве общения мам и детей. Для здорового развития ребенка важно общение с родителями. Его недостаток может навредить коммуникативным навыкам человека уже во взрослом возрасте.

**5. Жестокое обращение в детстве — неумение устанавливать личные границы**

Люди, которые пережили жестокое обращение в детстве, [могут](https://www.vetmed.wsu.edu/docs/librariesprovider16/default-document-library/the-long-shadow-adult-survivors-of-childhood-abuse.pdf?sfvrsn=0) легко поддаваться манипуляциям и не умеют устанавливать личные границы с близкими (иногда даже с собственными детьми). Они часто становятся «опекунами» для друзей и родственников, заботясь о всех вокруг в ущерб себе.

**6. Бедность в детстве — плохая кратковременная память во взрослом возрасте**

**У** людей, выросших в бедных семьях, хуже кратковременная память. Это может объясняться тем, что стрессовая среда [негативно влияет](https://www.vice.com/en_asia/article/7x9db4/the-science-of-how-poverty-harms-the-brain) на развивающиеся исполнительные функции ребенка, то есть навыки, которые помогают думать, учиться, планировать, фокусироваться, развивать словарный запас. Таким образом, бедность лишает не только материальных благ в детстве, но и сказывается на уже взрослом человеке, даже если он больше не живет в стесненных условиях.

**7. Отсутствие выбора в детстве — созависимые отношения во взрослом возрасте**

Некоторые родители стараются следовать четкому плану в воспитании детей и всегда сами выбирают им игрушки, одежду, еду, а иногда даже друзей. Однако, не предоставляя ребенку выбора, мама и папа дают ему понять, что тот не ответственен за свои решения, власть над ними находится у других людей. В итоге это может привести к тому, что во взрослом возрасте человек [рискует](https://www.psychologytoday.com/intl/blog/business-success-therapists/201108/are-you-raising-codependent-child) оказаться в созависимых отношениях. Он будет выбирать партнеров, которые будут полностью контролировать отношения, и эмоционально зависеть от них. В какой-то степени во всех отношениях люди эмоционально зависят друг от друга, но в созависимых люди жертвуют своими желаниями и ценностями из страха быть отвергнутыми или разозлить партнера.

**8. Развод родителей в детстве — высокие требования к отношениям во взрослом возрасте**

То, что дети видят и переживают во время неудачного брака родителей, становится частью их представления о себе и обществе. Это происходит потому, что конфликт мамы и папы, развод приходится на период становления личности ребенка. Неудивительно, что во взрослом возрасте люди, чьи мама и папа развелись, могут [придавать](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2300522) высокое значение поддержанию отношений, любви, верности и состраданию. И это хорошо, пока требования не становятся завышенными — тогда человеку может быть сложно найти свою пару.

**9. Психологическая травма в детстве — аутоиммунные заболевания и хронические боли во взрослом возрасте**

События, происходящие в детстве, влияют не только на характер человека и его общение с другими, но и на его здоровье. Так, люди, получившие психологическую травму в юном возрасте, [могут быть подвержены](https://www.nature.com/articles/pr2015197?foxtrotcallback=true) более высокому риску аутоиммунных заболеваний, например ревматоидному артриту, а также бессоннице, депрессии и тревожности, [хроническим болям](https://www.health.harvard.edu/blog/chronic-pain-and-childhood-trauma-2018033012768). Более того, воздействие травмирующего стресса [может вызвать](https://www.nature.com/articles/pr2015197?foxtrotcallback=true) изменения в иммунной системе.

**10. Табу на вопросы о деньгах в детстве — неумение обращаться с финансами во взрослом возрасте**

Дети не очень понимают, что такое деньги, но они многому учатся на эмоциях и отношениях родителей. Если в семье запрещено поднимать денежные вопросы или же эта тема всегда вызывает споры и беспокойство, то ребенок, выросший в таких условиях, [может бояться](https://grow.acorns.com/how-childhood-affects-your-money-choices/) иметь какое-либо дело с деньгами во взрослом возрасте. Отсюда неразумные траты, неумение планировать бюджет, долги или желание передать решение финансовых проблем другим людям.

**11. Травма, полученная от родителей в детстве, — влечение к деструктивным отношениям во взрослом возрасте**

Люди, травмированные родителями в детстве, во взрослом возрасте могут [оказаться](https://www.psychologytoday.com/us/blog/experimentations/201707/6-ways-rough-childhood-can-affect-adult-relationships) в отношениях, которые им вредят. Причем это могут быть как дружеские и романтические, так и рабочие отношения. Даже когда такие люди хотят избежать подобного опыта, они часто выбирают тех, кто соответствует их травматической идентичности. Это могут быть друзья-манипуляторы, партнеры, совершающие насилие и деспотичные начальники. В итоге такой опыт приводит к повторным травмам через повторение прошлого.

**Что делать**

Если вы подозреваете, что ваши проблемы берут свое начало в детстве, то не стесняйтесь обратиться за помощью к психологу. Чтобы разобраться с последствиями детской травмы, может уйти много. Но забота о себе стоит того. Каждый из нас заслуживает гармоничных отношений и возможности принимать решения, будучи свободным от груза психологических проблем. Если же пока вы не готовы обратиться к специалисту, советуем почитать, [почему](http://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/5-prichin-ostavit-obidy-na-roditelej-v-detstve-spojler-eto-sdelaet-vas-schastlivymi-1874865/) стоит оставить обиды на родителей в детстве. Маленький шаг в направлении к изменениям — лучше, чем ничего.

**Для родителей**

*Чтобы предотвратить возникновение проблем психологического характера у детей, необходимо разговаривать с ребенком обо всем, что его тревожит, постоянно предлагать свою помощь и защиту. Чем раньше будет выявлена проблема, тем легче ее решить и не допустить развития серьезного комплекса.*